

## FUELING PLAN - Dominique Herzet - MARATHON NICE-CANNES 2016

Chrono	Ravito	Distance	Fueling (type)	Fueling (description)	Poids	Glucides	Energie	Sodium	Caféine	Hydratation
<i>h:min</i>	<i>N°</i>	<i>km</i>	<i>Gel / Barre / Boisson</i>	<i>Marque - Nom - Gout</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>kcal</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>cl</i>
h-10		0	Gel + Eau	STC NO CRAMP START fruits rouges	25	15	61	34	0	20
0:20	R1	5	Gel + Eau	STC BCAA LD-Ultra menthe liquide	25	14	60	90	3	20
0:30	E1	7,5	Eau							10
0:40	R2	10	Gel + Eau	PowerGel GreenApple + cafeine	41	26	107	205	50	20
0:50	E2	12,5	Eau							15
1:00	R3	15	Gel + Eau	STC BCAA LD-Ultra menthe liquide	25	14	60	90	3	20
1:10	E3	17,5	Eau							10
1:20	R4+	20	Boisson sport	STC ISOTONIC Power gout neutre		15	60	50	4	20
1:30	E4	22,5	Eau							10
1:40	R5	25	Gel + Eau	PowerGel GreenApple + cafeine	41	26	107	205	50	20
1:50	E5	27,5	Eau							15
2:00	R6+	30	Boisson sport	STC ISOTONIC Power gout neutre		11	45	38	2	15
2:10	E6	32,5	Eau							10
2:20	R7	35	Gel + Eau	STC BCAA LD-Ultra menthe liquide	25	14	60	90	3	20
2:34	E7	38,5	Cola + Eau	Coca-Cola + Eau (2 x 2 gorgées)		9	36	12	9	15
2:40	R8	40	Gel + Eau	STC PERF-CD-Sprint citron liquide	25	16	64	50	30	15
				<b>TOTAUX</b>	<b>182</b>	<b>145</b>	<b>599</b>	<b>864</b>	<b>154</b>	<b>235</b>
2:50	R fin	42,2	Eau							50

E= Epongeage (gobelets d'Eau)

R=Ravitaillement (Eau, sucre, fruits frais, fruits secs, Cola)

R+= Ravitaillement avec boisson énergétique